

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У СТАРОДАВНЬОМУ СХОДІ ТА В АНТИЧНОСТІ**

*У статті проаналізовано становлення та розвиток фізичного виховання у цивілізаціях Стародавнього Сходу, Греції та Риму. Показано, що елементи фізичної культури ще у шумерській цивілізації стали однією з умов виховання сильних воїнів. Визначено, що фізична культура була невід'ємною складовою давньоіндійської та китайської цивілізацій, у Єгипті спорт був способом проведення дозвілля фараонів, а в Греції та Римі фізична культура набула військового спрямування. Встановлено, що у країнах стародавнього світу розвивалися різні виховні впливи та форми фізичних занять, які б допомогли людям бути фізично здоровими.*

Одним із важливих завдань нашої держави на сучасному етапі є турбота про здоров'я молодого покоління, яке було б готове до активної творчої діяльності у всіх сферах життя демократичного суспільства. У зв'язку з цим виникає потреба у висококваліфікованих учителях фізичної культури, які були б підготовлені до праці у сучасних умовах життя, оскільки великі розумові навантаження в школі, малорухливий спосіб життя (вільний час проводять біля телевізора, грають у сидячі комп'ютерні ігри), нерациональне харчування, погана екологія призводять до того, що у більшості школярів погіршується стан здоров'я. Тому **мета статті** – проаналізувати можливості використання досвіду цивілізацій стародавнього світу у вихованні здорового способу життя як життєвої необхідності, у розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності для успішного реформування національної системи фізичної освіти в Україні.

Фізкультурно-оздоровча діяльність є важливим елементом будь-якого освітнього закладу незалежно від його ступеня. Насамперед, вона орієнтована на розвиток цілої низки людських якостей, а саме: фізичних, особистісних, психологічних, що дозволяє формувати усвідомлення цінностей людського здоров'я, здорового способу життя, успішності у нашому житті здорової людини. При цьому застосовується комплекс психолого-педагогічних методів та засобів фізичної культури. Незважаючи на актуальність цих питань у сучасному глобалізованому суспільстві із поганою екологією, проблемам фізичного виховання в освітніх закладах нині приділяється вкрай мало уваги.

Зацікавлення цим питанням та здійснення наукового пошуку дало нам змогу виявити незначну кількість робіт, присвячених історії становлення та розвитку фізичної культури та спорту. Наприклад, це праці Л. Куна [1], В. К. Пельменева [2], Ф. І. Самоукова [3], В. В. Столбова [4] та ін.

Найдавніші спогади про елементи фізичної культури знаходимо у писемних джерелах, пам'ятках матеріальної культури стародавніх цивілізацій сходу. Насамперед, це шумерська цивілізація, що увібрала у себе культури Мітанні, Вавилону, Ассирії та Персії. У Шумері фізична культура стала необхідною умовою виховання сильних і витривалих воїнів.

Як зазначають В. В. Гайл, Л. Кун, у II тисячолітті до н. е. була винайдена колісниця на кінній тязі і був написаний мітаннійцем Кіккулем методичний посібник для тренування коней – "Книга тренінгу". Письмові джерела свідчать, що там вперше стала використовуватися палка, виготовлена із стрижня листка фінікової пальми для гри у м'яч з битою, а потім – і у кінному поло. Теракотові зображення полювання, кулачних боїв, стрільби з лука, змагань на колісницях є свідченням розвитку фізичної культури у Вавилоні. А рельєфні зображення воїнів-плавців (рухи їх нагадують стиль плавання "кріль") і знатних мисливців на колісницях засвідчують про розвиток фізичної культури в ассирійській державі. У Персії ж створюються будинки розвитку сили для 7-16 річних хлопчиків та юнаків, що стали центрами фізичної культури цієї країни [1: 40-41; 5: 7-8].

В Єгипті великою популярністю користувалися акробатичні та танцювальні вправи (про це свідчать записи у книгах прийомів знатних гостей), індивідуальні ігри з м'ячем, полювання, плавання, змагання на човнах. Плаванням займалися не тільки чоловіки, а й заможні жінки.

Спорт у Єгипті не став масовим, а був своєрідною забавою та способом дозвілля фараонів, вельмож та воїнів. Єгипетська знать надавала перевагу боротьбі вільного стилю, захоплювалась також фехтуванням на палицях, стрільбою з лука, легкоатлетичними вправами та елементами важкої атлетики. Це знаходить своє підтвердження під час численних археологічних розкопок, досліджень стародавніх єгипетських поховальних камер, що оздоблені фресковим живописом із зображеннями фізичних вправ, різних ігор єгиптян.

Як зазначає О. П. Крижанівський, змагальність як елемент фізичної культури Стародавнього Єгипту була принципом визначення сильнішого, спритнішого. Найчастіше змагання проводились між єгиптянами та іноземцями. Перевага перших мала демонструвати велич Єгипту [6: 10].

На нашу думку, фізична культура була невід'ємною складовою також давньоіндійської цивілізації. У долинах Інду і Гангу набули розповсюдження біг, стрільба з лука, кидання списа тощо. Крім цього, індійці мали високі досягнення у розвитку ритуальної оздоровчої гімнастики, танцю, самооборони без зброї, зняття болю в різних частинах тіла, що визначило вже національні особливості розвитку фізичної культури.

У староіндійських описах зустрічаються записи про різні форми боротьби, які засновані на нанесенні ударів рукою чи ногою по життєво важливих точках супротивника. Популярними в Індії були ігри на дошках, одна з яких є прообразом сучасних шахів – "чатуранга" [7].

Велика увага, особливо серед панівних верств, приділялася танцювальним рухам і вправам, які зміцнювали здоров'я. А таємниці символічних рухів кистями рук, руками і частинами тіла танцю "хинду" вивчалися у закритих навчальних закладах, що готували танцівниць для храмів.

Одним із головних елементів фізичної культури Індії, що базувалася на філософії, стала йога. Це були вправи для укріплення здоров'я, а вищі ступені її були доступні тільки для посвячених [1: 49].

На фізичне виховання жителів Стародавньої Індії впливав поділ суспільства на касты: "арійці" (привілейовані касты), "брахмани" (священники), "кшатри" (військове дворянство), "вайтья" (займалися почесними ремеслами), неарійці (каста мудрів – сільські жителі), а нащадки рабів "парі" (недоторкані) не належали до каст. Наприклад, неарійські касты не могли займатися верховою їздою, йогою, вправами зі зброєю. Військова еліта займалася танцями шудрів, обручами, вправами з чучелами, кубиками, а популярними були серед них вправи з елементами боротьби, стрільба з лука, фехтування [4: 20].

Перші паростки китайської фізичної культури з'явилися у долинах Хуанхе і Янцзи на початку III тисячоліття до н. е. У книзі "Кунфу" (2698 р. до н. е.) вперше систематизовано розповсюджені серед народу різні лікувальні гімнастичні вправи, ритуальні та бойові танці, знеболюючий масаж, що були популярними серед населення. Є згадка про те, що хлопчики в цей час навчалися у спеціальних закладах, у яких в основі військової підготовки були змагання на колісницях, мисливство, стрільба з лука, метання списа, рукопашний бій без зброї.

На наш погляд, давня китайська фізична культура досягла особливого розвитку в XI-III ст. до н. е., коли панувала династія Чжоу. Феодалі об'єднаної держави створювали сприятливі умови для розвитку фізичної культури, подібні до тих, які були в античних грецьких полісах. Два предмети вищого ступеня школи (змагання на колісницях та стрільба з лука) мали характер фізичного виховання.

У VI ст. до н. е. у Китаї виникає філософсько-релігійне вчення даосизм. Його учні вивчали дихальні вправи, які допомагали їм звільнитися від фізичних хвороб. Даоські принципи лікування та гімнастика базувалися на філософських міркуваннях Лао-цзи (VI-V ст. до н. е.), які викладені у його книзі "Дао де цзин".

Популярною серед народу, крім рабів, була гра з м'ячем "чжу ке" – попередниця сучасного футболу. Вона допомагала розвинути швидкість, винахідливість. Велика увага приділялася вихованню волі і характеру. Якщо гравець порушував правила поведінки, судді карали його, а глядачі виявляли своє незадоволення [2: 15-16].

Отже, на розвиток елементів фізичної культури у державах Стародавнього Сходу впливали, насамперед, особливості їх суспільно-політичного, культурного, релігійного життя, соціальна диференціація, рід занять.

Якісно нового значення та популярності набули елементи фізичної культури за часів Античності – доби Стародавніх Греції та Риму.

Грецькі рабовласницькі держави мали характер військово-організованих полісів міст, які за допомогою військової сили тримали у покорі рабів та людей без громадянства. У зв'язку з цим питання військової та фізичної підготовки воїнів стояло у центрі уваги цих держав. Греки постійно турбувалися про виховання і військово-фізичну підготовку своїх воїнів. Показовими у цьому є відомі слова із спартанської пісні: "Моє багатство – це мій спис, мій щит, мій славний шлем і міцність мого тіла. Завдяки їм я маю все, що потрібно..." Тому здорове і витривале тіло було у пошані в греків [4: 12].

У різних містах-полісах складаються різні системи виховання воїнів, але найбільш характерними для цього періоду є виховання у Спарті та Афінах. Ці два міста стали законодавцями двох політичних систем, де виникли різні системи виховання.

Так, у Спарті велика увага приділялася фізичному загартуванню дітей. Хлопчики росли у сім'ї до 7 років і готувалися до суворого життя. Після 7 років жили у громадському приміщенні і виховувалися під керівництвом вчителів – "педомів", одержували в основному фізичне виховання. З 14 років їх вчили володіти зброєю і вони несли вже військову службу. Найважчим був перший рік навчання, коли випробовували їх мужність і витривалість: погано харчували і вдягали, клали спати на оберемках очерету, змушували займатися різними фізичними вправами. Щороку проводилися змагання, під час яких відзначали переможців і висміювали слабких [4: 12-13].

Після закінчення випробування підлітків переводили в "ейрени". "Ейрени" (юнаки від 15 до 20 років) займалися фізичною підготовкою і допомагали вчителям виховувати молодих хлопців. У 20 років спартанець знову проходив випробування і переходив у розряд "ефебів", де знаходився до 30 років. "Ефеби" постійно займалися фізичними вправами, брали участь у військових походах [7].

Загалом фізичне виховання у Спарті базувалось на таких вправах, як біг, боротьба, метання диска та списа. Крім цього, є відомості про існування специфічної гри у м'яч, який ганяли за допомогою зігнутих пальців.

Фізичне виховання розповсюджувалось не тільки на хлопчиків, але й на дівчаток. Вони мали стати фізично здоровими майбутніми матерями та бути спроможними за відсутності чоловіків зі зброєю в руках захищати своїх дітей та тримати у покорі рабів.

Мілітаризація Спарты, її постійні війни сприяли тому, що у VII-VI ст. до н. е. звичайним явищем стала фізична підготовка дорослого населення. Чоловіки жили у спеціально обладнаних військових таборах, постійно займалися складними фізичними вправами, розвиваючи швидкість, спритність та силу. Спартанська система фізичного виховання, що охоплювала все вільне населення, активно наслідувалася іншими містами-полісами [8: 30-31].

По-іншому здійснювалося виховання в Афінах (V-VI ст. до н. е.). На відміну від спартанського виховання, де ключовим було тільки фізичне виховання, афінська система була більш різноманітною: "гармонійний розвиток людини повинен складатися з розумового, естетичного і фізичного виховання" [9].

Діти до 7 років виховувалися в сім'ях. Після семи років дівчатка здобували домашнє виховання, а хлопці з 7 до 14 років відвідували приватні школи, де вчилися грамоти, грати на музичних інструментах, співати, декламувати вірші.

У гімнастичній школі (палестрі) навчалися п'ятиборству (біг, боротьба, стрибки, метання диска і списа, плавання). У палестрі хлопці одержували хорошу фізичну підготовку, подібну до спартанської. Вчителі ("педотриби") виховували у них силу волі, мужність, які так потрібні воїнам.

Хлопці 17-18 років із найзаможніших родин продовжували навчання у "гімнасіях" (гімназіях). Вони займалися фізичною культурою, вивчали політику, філософію, літературу. Заняття проводили "педотриби" й гімнасти [10: 13].

Завершальним етапом була "ефебія" – державна військова організація. Сюди зараховували хлопців віком 18-20 років із найбільш заможних станів.

Навчання в ефебії проводили вчителі стрільби з лука, фехтування, метання дротика і з катапульти, тренували плавання, верхову їзду на колісниці. Відвідували також "гімнасію", де вдосконалювали свою загальну фізичну підготовку.

На початку другого року молоді воїни показували народу свої військові навички. Потім їм вручали щит, спис і направляли на військову службу в прикордонні загони. Але дорослі афіняни постійно турбувалися про свою фізичну підготовку, а тому часто заходили в "гімнасії" не тільки подивитися на заняття молодих, а й самі займалися вправами [3: 26].

У Стародавній Греції процес фізичного виховання гімнастикою ділився на три розділи: палестрику, орхестрику й ігри.

У палестрику входили вправи, які підвищували стан фізичної підготовки, зокрема, вправи п'ятиборства: біг, метання списа і диска, стрибки, боротьба. Використовувалися також різні види бігу: біг на одну стадію (біля 192 м), біг на 2 стадії (біля 384 м), біг на довгі дистанції, біг із факелами, біг в озброєнні. Бігуни змагалися на глибокому піску, тому, щоб перемогти, треба було бути дуже витривалим [11: 9]. До палестрики ще входили кулачний бій і панкратіон, який поєднував елементи боротьби і кулачного бою, плавання, верхову їзду.

Греки також використовували стрибки з гантелями, через канави та інші перепони. З військовою справою пов'язані метання списа і дротика в ціль і на дальність. Метання диска було вправою, яка розвинулася з метання каміння, яке раніше мало прикладне значення. Перемогу у боротьбі могли присуджувати за двох умов: тому, хто три рази кидав супротивника на землю і утримувався на ногах або ж перемагав той, хто клав суперника на спину.

Орхестрика – це ритуальні танці і вправи, які розвивають грацію, пластику, формують поставу, красиві рухи тіла. Ігри найчастіше використовувалися у роботі з дітьми. Використовували такі види ігор: перетягування канату, різні ігри з м'ячем з елементами бігу, утримання рівноваги з подоланням опору партнера, гойдалки та інші [4: 25-26]. У змаганнях діти пізнавали смак перемоги і виховували в собі такі якості, як сила волі, спритність, швидкість, витривалість, прудкість.

Щороку греки проводили немало змагань ("агонів") у містах-полісах з участю своїх атлетів, а інколи запрошували й з інших міст-держав. "Агони", як правило, присвячували головним богам (греки були язичниками) чи пам'яті мертвих. Але найголовнішими були Олімпійські ігри, які проводилися на честь головного бога греків – Зевса Олімпійського. Проходили вони в містечку Олімпія, яке розташоване в західній частині Пелопоннеського півострова [4: 14].

Ігри відбувалися через 4 роки. Датою відкриття вважають приблизно 776 рік до н. е. Це було релігійне свято, основу якого складали атлетичні змагання. Найдавнішим видом змагань був біг на 1 стадію, пізніше (на XIV Олімпійських іграх) включили біг на 2 стадії, а на XV Олімпійських іграх у програму змагань входив біг на витривалість. П'ятиборство ж стало центральною частиною свята на XVIII Олімпійських іграх. Пізніше до програми змагань були включені їзда на колісницях, панкратіон, кулачний бій. У змаганнях брали участь тільки вільні люди, а раби та іноземці були позбавлені такого права. Жінки також не брали участі у змаганнях і не мали права бути присутніми. Спочатку змагалися тільки дорослі військовозобов'язані греки, але з XXXVII ігор давали один день для виступу дітей. Керували іграми "елланодихи" (судді), які вибиралися жеребкуванням за рік до проведення ігор у кількості 9-18 чоловік із числа жителів Еллади. Судді готували місця змагань, відбирали учасників, стежили за ходом змагань і нагородженням переможців. Головний приз (вінок із гілок лаврового дерева) вручався переможцю п'ятиборства. Проте найпочеснішою була перемога в бігу на одну стадію (довжина стадіону) [4: 26-28].

Олімпійські ігри мали велике значення у житті Греції. Вони зміцнювали зв'язки між грецькими державами, демонстрували виховання воїнів, переваги військової й аристократичної знаті в області військово-фізичної підготовки.

Дослідник В. Оликова зазначає, що у VI ст. до н. е. поряд із піднесенням Олімпійських ігор набувають свого значення і святкування на честь богів у інших грецьких містах. У джерелах згадуються Піфійські ігри у Дельфах, Німійські ігри на північному сході Пелопоннесу, Астмійські святкування. За своїм змістом вони нагадували Олімпійські і також набули загальногрецького значення [8: 36].

У Греції був популярним кінний спорт, що передбачав верхову їзду, управління колісницею та полювання ("кінегетику"). Але можливість займатися кінним спортом мали тільки аристократи, оскільки це була справа не з дешевих. Тому гімнастика набула більшого поширення серед більшості демосу [12: 64-65].

В епоху Стародавнього Риму (VIII ст. до н.е. – V ст. н.е.) також, як і у Греції, приділяли увагу фізичному вихованню, зміцненню людського тіла, проте там воно мало, насамперед, практичні цілі. Інколи його порівнюють із спартанською моделлю, оскільки фізичне виховання послугувало військовій справі.

До 12 років діти виховувались у сім'ях. Батько навчав сина вести домашнє господарство, володіти зброєю, виховував у нього такі якості, як скромність, слухняність, відданість батьківщині – Риму. Засобами фізичного виховання були біг, метання, фехтування та народні ігри. При досягненні 16-17-річного віку юнаки вступали до лав армії, де двічі на день вдосконалювали майстерність володіння всіма видами зброї. При цьому вони часто рубали ліс, переносили важкі речі, здійснювали зтяжні піші походи при повному спорядженні [11: 12-13].

Пам'ятки матеріальної культури Стародавнього Риму свідчать про те, що ще в імператорський період (VIII-VI до н.е.) було вже немало різних свят, ігор, танців, пов'язаних із військовою сферою. Наприклад, серед родовой аристократії традиційними були Троянські ігри (змагання вершників по заплутаних ходах лабіринтів), їзда на колісницях, метання списа, кулачні бої, боротьба. Ці елементи фізичної культури були притаманні й військово-фізичному вихованню молоді в період римської республіки, так як військова служба була обов'язковою для всіх чоловіків.

Поступово у римлян стають популярними ігри, які проводилися на честь знаменних дат і різних релігійних свят. Після налагодження дружніх зв'язків із Грецією у країну проникають елементи грецької фізичної культури, зокрема, проведення атлетичних змагань. Але у II ст. до н.е. з'являються гладіаторські бої, які стають популярним видовищем. Тому у I ст. до н.е. створюються приватні школи для підготовки гладіаторів. Тут раби під керівництвом інструкторів вивчали фехтування на різних видах зброї. Гладіатори виступали здебільшого на арені цирків. Багато їх гинуло і лише одиниці одержували нагороду – особисту свободу [1: 78-83].

Таким чином, за часів Стародавнього Сходу, Античної Греції та Стародавнього Риму люди прагнули підготувати молоде покоління до дорослого життя, зокрема, до майбутньої професійної діяльності, тому намагались зберігати традиції здорового способу життя і зміцнення здоров'я. Вони постійно шукали виховні впливи та форми організації занять, які б допомогли людям сформувати ставлення до свого здоров'я як до найбільшої цінності. У подальших дослідженнях планується детальне вивчення наукових підходів до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Ласло Кун. – М. : "Радуга", 1982. – 399 с.
2. Пельменев В. К. История физической культуры / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. – Калининград : Изд-во КГУ 2000. – 186 с.
3. История физической культуры / [Самоуков Ф. И., Торопов Н. И., Харабуга Г. Д., Чудинов И. Г.]. – М. : Физкультура и спорт, 1964. – 384 с.
4. Столбов В. В. История физической культуры и спорта / В. В. Столбов. – М. : Просвещение, 1975. – 359 с.
5. Гайл В. В. Краткая история физической культуры и спорта / Виктор Гайл. – Екатеринбург : ГОУ ВПО УГТУ–УПИ, 2006. – 72 с.
6. Крижанівський О. П. Історія Стародавнього Сходу / Олег Крижанівський. – К. : "Либідь", 2002. – 592 с.
7. Мерзлікін А. Є. Історія фізичної культури : [конспект лекцій] [Електронний ресурс] / А. Є. Мерзлікін. – Режим доступу : [http://geo.mdpu.org.ua/index.php?option=com\\_mtree&task=viewlink&link\\_id=1729&Itemid=0](http://geo.mdpu.org.ua/index.php?option=com_mtree&task=viewlink&link_id=1729&Itemid=0).
8. Олинова В. Люди и игры : у истоков современного спорта / Вера Олинова. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 240 с.
9. Латышина Д. И. История педагогики (История образования и педагогической мысли) : [учеб. пособие]. – М. : Гардарики, 2005. – 603 с.
10. Гриценко М. С. Історія педагогіки / М. С. Гриценко. – К. : Вища школа, 1973. – 13 с.
11. Голошапов Б. Р. История физической культуры и спорта / Б. Р. Голошапов. – М. : Издательский центр "Академия", 2001. – 312 с.
12. Марру А.-И. История воспитания в античности (Греция) / Анри-Ирене Марру. – М. : "Греко-латинский кабинет" Ю. А. Шичалина, 1998. – 425 с.

#### REFERENCES (TRANSLATED & TRANSLITERATED)

1. Kuhn L. Vseobshchaia istoriia fizicheskoi kul'tury i sporta [General History of Culture and Sport] / Laslo Kuhn. – M. : "Raduga", 1982. – 399 s.
2. Pel'menev V. K. Istoriia fizicheskoi kul'tury [History of Physical Culture] / V. K. Pel'menev, E. V. Koneeva. – Kaliningrad : Izd-vo KGU, 2000. – 186 s.
3. Istoriia fizicheskoi kul'tury [History of Physical Culture] / [Samoukov F. I., Toropov N. I., Kharabuga G. D., Chudinov I. G.]. – M. : Fizkul'tura i sport, 1964. – 384 s.
4. Stolbov V. V. Istoriia fizicheskoi kul'tury i sporta [History of Physical Culture and Sport] / V. V. Stolbov. – M. : Prosveshchenie, 1975. – 359 s.
5. Gail V. V. Kratkaia istoriia fizicheskoi kul'tury i sporta [Short History of Physical Culture and Sport] / Viktor Gail. – Yekaterinburg : GOU VPO UGTU–UPI, 2006. – 72 s.
6. Kryzhenivs'kyi O. P. Istoriia Starodavniogo Skhodu [The History of Ancient East] / Oleg Kryzhenivs'kyi. – K. : "Lybid", 2002. – 592 s.
7. Merzlikin A. Ye. Istoriia fizychnoi kul'tury : [konspekt lektsii] [Elektronnyi resurs] / A. Ye. Merzlikin. – Rezhym dostupu : [http://geo.mdpu.org.ua/index.php?option=com\\_mtree&task=viewlink&link\\_id=1729&Itemid=0](http://geo.mdpu.org.ua/index.php?option=com_mtree&task=viewlink&link_id=1729&Itemid=0).
8. Olivova V. Liudi i igry : u istokov sovremennogo sporta [Humans and People : at the Origins of the Modern Sport] / Vera Olivova. – M. : Fizkul'tura i sport, 1985. – 240 s.

9. Latyshyna D. I. Istoriiia pedagogiki (Istoriiia obrazovaniia i pedagogicheskoi mysli) : [ucheb. posobie] / D. I. Latyshyna. – M. : Gardariki, 2005. – 603 s.
10. Grytsenko M. S. Istoriiia pedagogiki [Pedagogy History] / M. S. Grytsenko. – K. : Vyshcha shkola, 1973. – 13 s.
11. Goloshchapov B. R. Istoriiia fizicheskoi kul'tury i sporta [History of Physical Culture and Sport] / B. R. Goloshchapov. – M. : Izdatel'skii tsentr "Akademiia", 2001. – 312 s.
12. Marru A.-I. Istoriiia vospitaniia i antichnosti (Gretsiiia) [History of Upbringing and Antiquity (Greece)] / Anri-Irene Marru. – M. : "Greko-latinskii kabinet" Yu. A. Shichalina, 1998. – 425 s.

Матеріал надійшов до редакції 17.04. 2012 р.

***Жуковский Е. И. Физическое воспитание на Древнем Востоке и в Античности.***

*В статье проанализировано становление и развитие физического воспитания в цивилизациях Древнего Востока, Греции и Рима. Показано, что элементы физической культуры еще в шумерской цивилизации стали одним из условий воспитания сильных воинов. Определено, что физическая культура была неотъемлемой составляющей древнеиндийской и китайской цивилизаций, в Египте спорт был способом проведения досуга фараонов, а в Греции и Риме физическая культура приобрела военное направление. Установлено, что в странах древнего мира постоянно искали разные воспитательные влияния и формы физических занятий, которые бы помогли людям быть физически здоровыми.*

***Zhukovs'kyi E. I. Physical Education in the Ancient East and Antiquity.***

*The article describes the physical education formation and development in the civilizations of the Ancient East, Greece and Rome. It is shown that even in the Sumerian civilization the elements of physical education have become one of the requirements for the strong warrior's upbringing. It is determined that the physical education has been the inseparable part of the ancient Indian and Chinese cultures, in Egypt the sport has been the leisure time for pharaohs while in Greece and Rome the physical education has been military-oriented. It is established that the countries of the Ancient World have developed the educational means and forms of physical exercises that helped to be physically fit.*